

	Calcium	Phosphore	Ca P	Protéines	Lipides	Vit. A	Sodium	Magnésium	Zinc	Potassium	Fer
Choux vert	16	8	2,00	0,4	0,1	4	6	5	0,06	86	0,2
Citron	15	9	1,67	0,6	0,2	2	1		0,04	80	0,35
Citron vert	22	12	1,83	0,5	0,1	1	1		0,07	68	0,4
Coing	10	16	0,63	0,4	0,1	4	4	7		181	0,64
Concombre	7	9	0,78	0,3	0,1	2	1	6	0,12	78	0,14
Coriandre	4	1	4,00	0,1	o	11	1	1		22	0,08
Cresson	20	10	2,00	0,4	o	80	7	4		56	0,03
Endive	90	42	2,14	1,5	0,3	360	41	27		378	0,81
Epinard	28	14	2,00	0,8	0,1	188	22	22	0,15	156	0,76
Figue	18	7	2,57	0,4	0,2	7	1	8	0,07	116	0,18
Figue séchée	269	128	2,10	5,7	2,2	25	20	111	0,94	1332	4,18
Fraise	21	28	0,75	0,9	0,6	4	2	16	0,19	247	0,57
Framboise	27	15	1,80	1,1	0,7	16	o	22	0,57	187	0,7
Kiwi	20	31	0,65	0,8	0,3	13	4	23		252	0,31
Lentille	37	356	0,10	17,9	0,7	2	4	71	2,5	731	6,59
Lychee	5	31	0,16	0,8	0,4	0	1	10	0,07	171	0,31
Mandarine	12	8	1,50	0,5	0,2	77	1	10		132	0,09
Mure	23	15	1,53	0,5	0,3	12	0	14	0,2	141	0,41
Navet	18	15	1,20	0,6	0,1	0	39	6		106	0,17
Orange	56	27	2,07	1,4	0,1	26	1	15	0,08	250	0,17
Pamplemousse jaune	14	9	1,56	0,8	0,1	1	0	11	0,08	175	0,07
Pamplemousse rose	13	11	1,18	0,7	0,1	32	0	10	0,09	158	0,15
Papaye	72	16	4,50	1,9	0,4	612	8	31	0,22	450	0,3
Patience	29	42	0,69	1,3	0,5	268	3	69		261	1,61
Persil	39	12	3,25	0,7	1	156	12	13	0,22	161	1,86
Pissenlit	52	18	2,89	0,8	0,2	392	21	10		111	0,87
Poire	19	18	1,06	0,7	0,7	0,3	1	9	0,2	208	0,41
Poireau	15	9	1,67	0,4	0,1	2	5	7		47	0,55
Pomme avec peau	10	10	1,00	0,3	0,5	7	1	6	0,05	159	0,25
Pomme de terre	8	52	0,15	2,3	0,1		7	24	0,44	6,8	0,85
Pomme sans peau	5	9	0,56	0,2	0,4	6	0	4	0,05	144	0,09
Pomme sauvage	20	17	1,18	0,4	0,3	4	1	7		213	0,39
Radis	9	8	1,13	0,3	0,2	0	11	4	0,13	104	0,13